

Suomen Shito-Ryu Tyyლისuunta Kollegio

Shito-Ryu Karate-Do vyökoejärjestelmä

Suomen Shito-Ryu
Shito-Ryu Dan Kollegio
22.10.2006

Muutokset: 28.08.2008 Lisätty muistiinpanoihin 1.kyu:n kohdalle paritekniikan 1 ja 2 tarkennuksia.
05.01.2009 Tarkennettu 1.dan Shino Geri ja Renraku Wasa tekniikat.
06.04.2010 Korjattu 1.dan kumiten kirjoitusvirhe.

Mabuni Shito-Ryu Karate-Do

KELTAINEN 5.kyu

(minimi 3kk ja 25 harjoituskertaa)

KIHON ZUKI WAZA

Heiko dachi	:choku zuki
Zenkutsu dachi	:oi zuki
Zenkutsu dachi	:gyaku zuki

KIHON GERI WAZA

Paikalla

Zenkutsu dachi - sonoba kamae	:mae geri (palautus taakse)
Jiyu kamae	:mawashi geri
Heiko dachi - sonoba kamae	:yoko geri gedan

KIHON UKE WAZA

Paikalla

Heiko dachi	:jodan age uke
Heiko dachi	:yoko uke
Heiko dachi	:yoko uchi
Shiko dachi	:gedan barai
Shiko dachi	:shuto gedan barai

RENRAKU WAZA

Yoi (paikalla)	:taakse zenkutsu dachi, yoko uchi gyaku zuki
Zenkutsu dachi	:jodan age uke - gyaku zuki - gedan barai
Zenkutsu dachi	:mae geri - gyaku zuki
Jiyu kamae	:mae geri - mawashi geri

KATA

PINAN NIDAN

MUISTIINPANOT:

Mabuni Shito-Ryu Karate-Do

ORANSSI 4.kyu

(keltaisesta vähintään 3kk ja 30 harjoituskertaa)

KIHON ZUKI WAZA

Fumidachi

Sanchin dachi
Jiyu kamae
Yoi

:oi zuki
:kisami zuki (kekomi)
:shiko dachi taakse, kagi zuki
(takakädellä) paikalla

KIHON UKE WAZA

Neko ashi dachi
Heiko dachi

:shuto uke (liikkuen eteen - taakse)
:koshi kamae, uraukemawashi
(paikalla)

KIHON UCHI WAZA

Fumidachi

Zenkutsu dachi

:uraken uchi jodan
(kädet suojaavat "kamae")

KIHON GERI WAZA

Jiyu Kamae
Jiyu Kamae
Jiyu Kamae

:okuriashi mae geri
:mawashi geri (takajalalla)
:yoko geri (takajalalla)

RENRAKU WAZA

Paikalla

Yoi

:nekoashi dachi (taakse),
yoko uke - gyaku zuki

Fumidachi

Zenkutsu dachi

:mae geri (takajalalla) - oi zuki

Zenkutsu dachi

:gyaku zuki - gedan barai -
gyaku zuki

Jiyu kamae

:okuriashi mawashi geri -
gyaku zuki (zkd)

KUMITE

Kogeki (zkd ge ba)
Uke (yoi)

:oi zuki jodan
:askel taakse (zkd), jodan age uke -
gyaku zuki

Kogeki (zkd ge ba)
Uke (yoi)

:oi zuki
:ulkop. neko ashi dachi, shuto uke -
etujalan mae geri

Kogeki (zkd ge ba)
Uke (yoi)

:oi zuki
:shiko dachi ulkopuolelle,
yoko uchi- yoriashi, ura zuki

Lisäksi:

Termistön tunteminen, sekä historian tietämys.
Sekä osaa selittää lajille ominaiset piirteet.

KATA

SHIN SEI

MUISTIINPANOT:

Mabuni Shito-Ryu Karate-Do

VIHREÄ 3.kyu

(oranssista vähintään 6kk ja 60 harjoituskertaa)

KIHON ZUKI WAZA

Paikalla

Yoi :nagashi zuki jodan
(etumainen jalka paikalla)

Fumidachi

Jiyu kamae :kisami zuki jodan (keage)
Shiko dachi (sivuttain) :yoko zuki

KIHON GERI WAZA

Fumidachi

Jiyu kamae :okuriashi mawashi geri
Shiko dachi :okuriashi yoko geri
Jiyu kamae :ushiro geri

KIHON UKE - UCHI WAZA

Fumidachi

Zenkutsu dachi :gyaku shuto uchi jodan
Jiyu kamae :yoriashi - uraken uchi jodan
Heiko dachi :kakete

RENRAKU WAZA

Paikalla

Jiyu kamae :mae te - zkd gyaku zuki

Yoi :shiko dachi taakse, gedan barai -
kagi zuki

Jiyu kamae :mae geri, palautus taakse -
zkd gyaku zuki

Fumidachi

Jiyu kamae :mae geri -
zkd oi zuki

Jiyu kamae :mawashi geri -
mae geri -
yoko geri

KUMITE

Kogeki (zkd ge ba) :oi zuki jodan
Uke (yoi) :neko ashi dachi, kogen -
gyaku nukite

Kogeki (zkd ge ba) :oi zuki
Uke (yoi) :kote uke, shotei jodan
(sisä-ja ulkopuoli)

Kogeki (zkd ge ba) :oi zuki
Uke (yoi) :väistö ulkopuolelle ukenagashi,
uraken uchi jodan -
shiko dachi, ura zuki

Kogeki (jiyu kamae) :mawashi geri
Uke (jiyu kamae)suljettu :gyaku ukenagashi sisäpuolelle
(sisäänmeno zkd),
sukui uke -
kiinni etummaisesta olkapäästä -
kaato - zuki

Mabuni Shito-Ryu Karate-Do

Kogeki (jiyu kamae)
Uke (jiyu kamae)avoin

:mae geri gedan
:kokutsu dachi ulkopuolelle,
sukui barai (avokäsi) –
zuki ashi –
yoko geri gedan (polvitaive) –
zuki jodan

Kogeki (jiyu kamae)
Uke (jiyu kamae)suljettu

:mae geri gedan
:neko ashi dachi (sisäpuoli),
sisäpuolelle gedan barai –
etujalka moto dachi gyaku haito uchi jodan (ulkopuoli)

KATA

PINAN SHODAN, SHIN SEI

MUISTIINPANOT:

Mabuni Shito-Ryu Karate-Do

SININEN 2.kyu

(vihreästä vähintään 1 vuosi ja 120 harjoituskertaa)

KIHON ZUKI - UCHI WAZA

Paikalla

Jiyu kamae	:nagashi zuki jodan
Fumidachi	
Zenkutsu dachi	:morote zuki, (1:tek.koshi kamae)
Zenkutsu dachi	:gyaku mawashi zuki jodan
Zenkutsu dachi	:gyaku mae empi uchi (sivulta)
Jiyu kamae	:gyaku haito uchi jodan (sisältä)
Jiyu kamae (gyaku puolen kädet)	:gyaku uraken uchi jodan

KIHON GERI WAZA

Jiyu kamae	:okuriashi yoko geri
Jiyu kamae	:ushiro geri
Jiyu kamae	:ura mawashi geri

RENRAKU WAZA

Paikalla

Jiyu kamae	:zkd gyaku zuki – etujalan mawashi geri
Jiyu kamae	:mae geri, palautus taakse – mae te – zkd gyaku zuki
Jiyu kamae	:mae geri ja sama jalka yoko geri (jalka ei kosketa välillä maata)
Fumidachi	
Jiyu kamae	:zkd oi zuki – gedan barai – gyaku zuki
Jiyu kamae	: mawashi geri (palautus eteen jiyu kamae), uraken uchi jodan – zkd gyaku zuki
Jiyu kamae	:zkd oi zuki – gyaku mae empi (sivulta)
Jiyu kamae	:ushiro geri – neko ashi dachi, shuto uke - etumainen jalka moto dachi, gyaku haito uchi jodan (sisältä) – mae geri – moto dachi gyaku shuto uchi

KUMITE

Kogeki (zkd ge ba)

Uke (yoi)

:oi zuki
:väistö eteen(moto dachi),
gyaku kote uke ulkopuolelle –
kake te –
kääntö ranteesta yoko uchi
käsivarteen – kaato -
zuki

Kogeki (jiyu kamae)

Uke (yoi)

:kisami zuki
:nagashi zuki jodan
(sisä- ja ulkopuoli)

Mabuni Shito-Ryu Karate-Do

Kogeki (zkd ge ba)
Uke (yoi)

:oi zuki jodan
:väistö (moto dachi), ukenagashi
ulkopuolelle –
askel eteen vastustajan etujalan
taakse, päästä kiinni, kaato –
zuki

Kogeki (jiyu kamae)
Uke (jiyu kamae)avoin

:mae geri
:kokutsu dachi, furisute –
zkd yoko uke (paikalla) –
yoriashi, gyaku Tate zuki jodan –
mae Tate zuki

Kogeki (jiyu kamae)
Uke (jiyu kamae)suljettu

:oi zuki
:askel eteen ristikkäiselle puolelle
ura mawashi uke,
- hartioista takaa kiinni, kierto,
veto alas ja kaato sivulle –
zuki

Kogeki (jiyu kamae)

:oi zuki jodan –
gyaku zuki

Uke (jiyu kamae)avoin

:neko ashi dachi (samapuoli),
etumainen käsi kogen –
otoshi shotei –
ura ken uchi jodan
(samalla kädellä)

KATA

PINAN SANDAN
PINAN YODAN tai TENSHO

MUISTIINPANOT:

Mabuni Shito-Ryu Karate-Do

RUSKEA 1.kyu

(sinisestä vähintään 1 vuosi, 120 harjoituskertaa ja lupa kokeeseen anottava dan-kollegiolta)
(vetäjä / ohjaaja kokemusta)

KIHON UKE WAZA

Paikalla

Yoi	:zkd taakse jodan age uke – gyaku zuki
	:Zkd eteen, yoko uchi – gyaku zuki
	:Kokutsu dachi takaviistoon, gedan barai – zkd gyaku zuki
	:Neko ashi dachi taakse yoko uke - gyaku zuki
	:Kote uke, gyaku shotei
	:Shiko dachi sivulle – uke nagashi – ura zuki

KIHON GERI WAZA

Jiyu kamae

:Mae geri
:Yoko geri
:Mawashi geri
:Ushiro geri
:Ura mawashi geri

KIHON ZUKI WAZA

Yoi

:Väistö eteen – nagashi zuki jodan

Zenkutsu dachi

:Tobikonde oi zuki jodan

Shiko dachi zuki kamae

:Nidan zuki "zkd sivulle gyaku zuki – shiko dachi eteen – zuki – vaihto zuki (rauhallinen vaihto)"
--

KIHON UCHI WAZA

Yoi (paikalla)

:Zkd viistoon, gyaku mawashi shuto uchi jodan (toinen shuto käsi sisällä) – kokutsu dachi shuto uchi jodan

Jiyu kamae

:Gyaku haito uchi jodan (ulkopuoli)

Zenkutsu dachi

:nukite

Zenkutsu dachi

:ura ken uchi jodan (käden suoja)

Shiko dachi etuviistoon

:yoko empi uchi (takakäsi hikite) (käsi kehon suuntaan)
--

Mabuni Shito-Ryu Karate-Do

RENRAKU WAZA

Jiyu kamae

:Mae geri palautus taakse –
uke nagashi –
zkd gyaku zuki –
etummaisena jalan mawashi geri –
gyaku empi uchi

:Gyaku shuto uchi jodan –
sama käsi gyaku haito uchi jodan
(sisältä) –
ura mawashi geri –
samalla jalalla yoko geri –
ura ken –
zkd gyaku zuki

Jiyu kamae

:Neko ashi dachi taakse
(takajalka siirtyy),
shuto gedan barai –
etummainen jalka zkd, gyaku nukite-
etummainen jalka takaisin moto
dachi, gyaku kote uke –
taka jalan ashi barai –
shotei jodan sivulle –
yori ashi, shiko dachi, morote
nukite gedan - etujalka taakse jiyu
kamae (puolivaihtuu)
Huom, kädet kokoajan auki!

:Mae geri –
yoko geri –
mawashi geri –
mae geri (palautus eteen,
mawate)- ushiro geri –
son kyo –
mae te –
zkd gyaku zuki

KUMITE

Kogeki (jiyu kamae)
Uke (jiyu kamae)
(suljettu asento)

:mae te jodan
:gyaku haito uke ja nukite jodan -
(haitokäsi) kake te (ranne ote,
sekä kierto) ja oikea haito uchi
painaen –
hiza geri (takajalalla) –
oikea shuto uchi niskan

Kogeki (zkd ge ba)
Uke (oik. jiyu kamae)
(avoin asento)

:oi zuki jodan
:neko ashi dachi osae uke ja tate
ura ken uchi

Kogeki (zkd ge ba)
Uke (yoi)

:oi zuki jodan –
gyaku zuki
:zkd taakse wa uke (jodan) –
paikalla shiko dachi,
morote yoko uchi –
paikalla zkd morote zuki
(EI HIKITEN KAUTTA)
(asennot mahdollisesti paikallaan,
asennot palaavat samaa reittiä)

Kogeki (zkd ge ba)
Uke (jiyu kamae)

:3 x oi zuki
:neko ashi dachi sisällä,
gedan barai - shiko dachi askel
taakse yoko uchi - shiko dachi
askel taakse uke nagashi – paikalla
zkd gyaku zuki (etummainen jalka
siirtyy hieman linjalta, voimakas
lyönti)

Mabuni Shito-Ryu Karate-Do

Kogeki (jiyu kamae)
Uke (oik. jiyu kamae)

:mae geri
:etummaisella jalalla hiza uke –
vapaa vastahyökkäys
(sisäpuolen torjunta)

Kogeki (vas. Jiyu Kamae)
Uke (oik. Jiyu Kamae)

:mawashi geri.
:yori ashi uke nagashi,
gyaku kote uke –
vas. käsi vasemmasta hartiasta
kiinni (risti ote) –
ura mawashi geri jodan –
ashi barai samalla jalalla –
veto alas – zuki.
(samankokoiselle / tai
pienemmälle potku aina päähän,
isommalle vastustajalle selkään
kantapäällä)

Kogeki (jiyu kamae)
Uke (jiyu kamae)

:ashi barai (palautus eteen)
:etummainen jalka mawate –
ushiro geri –
oikea käsi kake te –
mawashi geri –
vasen ura ken jodan

LISÄKSI:

Itsepuolustus: kolme omavalintaista itsepuolustus tekniikkaa

Jiyu Kumite: Jiyu Kumite ottelu valmius

KATA

PINAN GODAN SEIEN CHIN

MUISTIINPANOT:

1. paritekniikka, suljettu asento esim. oikeat jalat edessä molemmilla, puolustaja paikoillaan. Guaku haito "takakädellä" kämmen ylöspäin torjunta. Nukite esim. kaulaan (etukäsi). Kakete (haitokäsi "takakäsi") ja kiero ristiin toiselle puolelle →esim. tartutaan kiinni vasemmalla kädellä kierretään hyökkääjän oikea käsi itsensä vasemmalle puolelle. Haito painetaan kaulaan oikealla kädellä. Takajalalla (vasen jalka) polvipotku kylkeen. Oikealla kädellä Shuto niskaan.

2. Neko ashi dachi, tipahdetaan "kissa-asentoon" paikoillaan. Osaie uke, pyöreä tekniikka, etummainen käsi aloittaa torjumisen painaen hyökkäävän käden alas (huom. "seurataan pehmeästi kädellä hyökkäävää kättä"), jonka jälkeen takakäsi voi jatkaa torjuntaa, estetään mahdollinen hyökkääjän käden nouseminen (ei kumminkaan tartuta kiinni), Ura ken etu kädellä päähän.

Mabuni Shito-Ryu Karate-Do

MUSTA 1.dan

(ruskeasta vähintään 1 vuosi, 120 harjoituskertaa ja lupa kokeeseen anottava dan-kollegiolta)

Pitää olla toiminut vetäjänä / apuvetäjänä

KIHON - RENRAKU WAZA: kuin 1.kyu / ruskea

Lisäksi:

YODAN UKE (paikalla)

:Yoi –
moto dachi (taakse),
jodan age uke –
etujalka zkd yoko uchi –
paikalla shiko dachi gedan barai –
etujalka takaisin neko ashi dachi
yoko uke –
gyaku zuki
Tarkennus:
- takimmainen käsi aina nyrkissä

Jiyu kamae (paikalla)

:MAE TE SHUTO UCHI Paikalla
Tarkennus:
- molemmat kädet auki
- asento säilyy samana
- sekä etummainen käsi lyö kämmen syrjällä Shuto
(kämmen alaspäin)
- toinen käsi suojaa (takimmainen solar pleksus)

SHINO GERI

Yoi

:Paikalla, samalla jalalla > mae geri (eteen), yoko geri (sivulle) – (asento palautuu YOI "Heiko dachi")
toinen jalka yoko geri (sivulle), ushiro geri (taakse) –
sama suunta (käänös taaksepäin) uraken uchi
jodan (lyönti ennen kun jalka
maassa) - zkd gyaku zuki

Tarkennus:
- samalla jalalla potkaistavat peräkkäiset potkut
tehdään siten, ettei käytetä jalkaa potkujen välissä
maassa tukemassa asentoa.

KIHON GERI WAZA

Jiyu kamae Paikalla

:USHIRO (URA) MAWASHI GERI
(Potkuläpi ja palautus taakse)

RENRAKU WAZA

JIIYU KAMAE

:Zukiashi, mae geri (etujalka) palautus eteen –
sama puoli moto dachi, mae tate
zuki jodan –
etujalka zkd gyaku zuki –
mawariashi –
renoji dachi, nagashi zuki jodan

Tarkennus: (mawariashi> etujalka siirtyy keskilinjalta
ulommaksi seuraavaksi > renoji dachi asentoon
(käännyttään 45 astetta takajalalla, kuin moto dachi
asento viistottain), samalla lyhentäen takajalalla
asentoa.

KUMITE

KATA BUNKAI KUMITE:

Pinan Shodan ja Nidan yhdistettynä

Tarkennus:

Kogeki (jiyu kamae) :

1. Zenkutsu dachi eteen (takajalka liikkuu eteen),
chudan oi zuki
2. samasta asennosta gyaku zuki
3. yori ashi taakse, etummainen jalka lyhentää
asentoa moto dachi, shote uke (saman kaltainen kuin:
uke nagashi etukadellä)
4. takajalan mae geri, palautus eteen (Zkd)
5. samalta paikalta gyaku zuki jodan (vastustajan
suuntaan)
6. takajalalla mae geri

Mabuni Shito-Ryu Karate-Do

(palautus eteen, viistoon vastustajan suunta, Zkd)
7. Heti perään samasta asennosta, jodan oi zuki
8. askel eteenpäin zenkutsu dachi, jodan oi zuki

Uke (jiyu kamae):

1. etummainen jalka Neko achi dachi, chudan yoko uke
(Pinan Shodan katan ensimmäinen tekniikka)
2. Neko achi dachi säilyy, Uzhi otoshi
3. etummainen jalka yoriI ashi, moto dachi, kentsui uchikomi
4. etummainen jalka kokutsu dachi viistoon (90 astetta), gedan uke
5. käännetään jalat paikoillaan zenkutsu dachi, morote uke zuki
(etummaisen jalanpuoleinen käsi alhaalla)
6. etujalka liikkuu taaksepäin lyhentäen asentoa moto dachi, gedan uke
7. sama asento (moto dachi), uchi otoshi
8. askel taakse moto dachi, taka käsi kote uke, samalla jodan Tate zuki – mawashi geri jodan etujalalla
(mawashi geri, vapaaehtoinen)

Teos: Hidetoshi, Nakahashi Shito-Ryu Karaté-Do, ISBN: 2-901551-31-9
Sivulta: 94-96.

IPPON KUMITE

Kogeki

:2 x zuki jodan –
:2 x zuki chudan –
:2 x mae geri –
:2 x mawashi geri

Uke

:vapaa puolustus (lopetukseen asti)

Tarkennus: tekniikka kerrallaan.

JIYU KUMITE

(vapaa ottelu)

LISÄKSI:

Itsepuolustus: Kogeki: kolme vapaata hyökkäystä (tarttuminen, kiinniotto tai lyönti)
Uke: vapaapuolustus (irrotautuminen, haltuunotto tai lopetus)

Kata Bunkai: yhdestä aiemmista vyökoe katasta (5.kyu-1.dan) kolme omavalintaista Kata – sovellusta

Karate Kembo: voidaan kysyä näyttökokeen ohella hermopisteitä
Hermopisteet ovat Japanin kielisiä
(Mabuni Kenei mustakirja, Karate Kembo osuus)

KATA

KOSOKUN DAI tai BASSAI DAI (oma valinta)
Yksi PINAN kata tai SEIEN CHIN (arvotaan)
NAIFANCHIN SHODAN

MUISTIINPANOT:
